

Boeuf Bourguignon

87

Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen: Die wichtigste Zutat in diesem Rezept ist der kräftige Rotwein aus der französischen Provinz Burgund.

Zutaten: (6 Portionen)
2 kg Ochsenbein oder 1,5 kg Rindfleisch aus der Keule,
3 EBI. Olivenöl,
1 Teel. Thymianblättchen,
1/2 Flasche roter Burgunderwein,
2 EBI. Mehl,
5 EBI. Öl,
2 Knoblauchzehen,
Salz, frisch gemahlener Pfeffer,
2 Lorbeerblätter,
1 Zweig Rosmarin,
1/2 Bund Thymian,
500 g Schalotten,
3 Möhren,
100 g durchwachsener Speck,
400 g braune Champignons,
2 EBI. Tomatenmark.

Rezept: Das Fleisch in Stücke zerteilen (beim Ochsenbein ohne die Muskelhaut zu zerschneiden). Das Fleisch in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Thymian und Wein etwa drei bis vier Stunden marinieren. Das Fleisch abtropfen lassen, trockentupfen und hauchdünn mit Mehl bestäuben. In drei Eßlöffel heißem Öl rundherum braun anbraten. Zerdrückten Knoblauch dazugeben, salzen und pfeffern. Die Marinade, Lorbeerblätter und Kräuter dazugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa eine Stunde 30 Minuten schmoren. Inzwischen die Schalotten abziehen, die Möhren schälen und schräg in lange Scheiben schneiden. Kurz im restlichen Öl andünsten und zum Fleisch geben.

Alles eine Stunde weiterschmoren. Speck in sehr feine Streifen schneiden und bei kleiner Hitze in einer Pfanne anbraten. Tomatenmark, Speck und Champignons in den letzten 15 Minuten zum Schmorfleisch geben. Mit Salz abschmecken (pro Portion ca. 730 Kalorien).

Fertig in 3 Stunden (ohne Wartezeit).

Tip: Die Schalotten lassen sich sehr viel leichter abziehen, wenn sie vorher kurz mit kochendem Wasser überbrüht werden